

Frågor och Svar

Susanne Bejerot, psykiatiker, svarar på frågor runt OCD - tvångssyndrom.

Vad är tvångssyndrom?

Tvångssyndrom är en åkomma där den drabbade lider av tvångstankar och tvångshandlingar. De hör oftast ihop men i enstaka fall kan tvångstankar förekomma ensamt. Tvångstankar är ihållande, inkräktande tankar och fantasier som ger upphov till ångest, oro eller äckelkänslor. För att bli kvitt de här känslorna utför man tvångshandlingen, som består av upprepande beteenden eller ritualer.

Det finns en annan benämning på tvångs- syndrom som börjar användas allt mer?

Ja, man talar om OCD. Det är ett namn som patientföreningen använder. OCD är en förkortning för det engelska uttrycket "obsessive-compulsive-disorder" som betyder "tvångstanke-tvångshandlings-sjukdom".

Hur vanligt är tvångssyndrom?

Sjukdomen drabbar ungefär två av hundra. Den är lika vanlig hos båda könen. För hälften börjar symptomen före 15 års åldern. Debut efter 35 år är sällsynt. Många drabbade vågar aldrig söka hjälp på grund av sina skamkänslor. För dem som till slut kontaktar sjukvården dröjer det i genomsnitt sju år från symptomdebuten.

Går sjukdomen i arv?

Om någon av ens föräldrar är drabbade ökar risken för att man själv får sjukdomen i familjen. Man ärver inte den speciella handlingen utan själva benägenheten för tvångssyndrom. En förälder med kontrolleringstvång kan som exempel få ett barn med tvätt-tvång.

Ge exempel på vanliga tvångstankar?

Det rör sig oftast om ..."tänk om-tankar". Tänk om jag dödar mitt barn, skriker oanständiga ord på jobbet, gasar i stället för att bromsa vid övergångsstället, tänk om jag blir smittad eller om det börjar brinna! Att skada sina nära och kära ofrivilligt är en annan mycket vanlig tvångstanke. Magiska tankar - att man med tankekraft kan påverka verkligheten - spelar stor roll. Om jag inte tänker på rätt sätt eller gör si eller så kommer något hemskt att hända. Magiskt tänkande finns ju i stort sett hos oss alla - men tvångspatienterna har ju så mycket mer av det.

Ge exempel på vanliga tvångshandlingar?

Vanligaste tvångshandlingen är att tvätta - ibland flera timmar om dagen. En del får till och med eksem som kräver läkarhjälp. Man kan uppleva sig som smutsig eller "besmittad" bara genom att nudda ett dörrhandtag. Kontrolleringstvång-upprepande kontroller av kranar, spis, lampor, dörr och kaffebryggare är ett annat mycket vanligt symptom. Man bygger upp hela ritualer för att kolla att allt är avstängt- känner på plattor med handen och går "kontrollrundor".

Var går gränsen mellan överdriven försiktighet och direkt sjukdom? När bör man söka hjälp?

När man själv eller anhöriga känner att det börjar bli ett lidande. Om det börjar påverka ens livsföring så mycket eller bli så påfrestande att det blir ett socialt handikapp.

Tvångshandlingarna kanske upptar flera timmar om dagen och man kan inte längre sköta sitt jobb. När det är som svårast går all energi åt sjukdomen. I lindriga fall kan det räcka för den drabbade att sjukdomen får ett namn, man benar ut vad det är frågan om och hur man

skall förhålla sig till tvångssyndromet. Det är också viktigt att minska den stora skamkänslan som nästan alla drabbade bär på.

Tvångshandlingarna utförs för att minska den ångest som tvångstankarna ger upphov till. Hur kan man förklara det sambandet?

Vid ett tillfälle med tvångstankar och ångest har man kanske gjort något speciellt och ångesten har minskat. Den handlingen har då förknippats med att ångesten dämpas. Nästa gång tvångstankarna dyker upp tar man till samma handling för att dämpa ångesten. Kopplingen mellan tvångstanke och tvångshandling blir så småningom allt starkare. Det här psykologiska fenomenet kallas betingning. I de flesta fall föreställer jag mig att det handlar om ett högst ursprungligt beteende som löpt amok. Vi människor har sedan begynnelsen tagit upprepande magiska, rituella handlingar till hjälp för att dämpa oro och ångest "peppar, peppar- ta i trä", radband och upprepade Ave Maria-böner är några exempel. Det är en form av besvärjelse.

Mycket av kontrolleringstvånget bottnar i det man kallar "tvivelssjuka"?

Ja, "tvivelssjukan" gör att man inte litar på sina egna sinnesintryck. Därför kollar man spisen inte en utan flera gånger. Man registrerar sinnes- intrycket men hjärnan förmår inte bekräfta det - kan inte "lämna ett kvitto". Därför vänder man i dörren och kollar ännu en gång. De flesta tvångshandlingar bottnar i "tvivelssjukan".

Finns det typiska personlighetsdrag hos den med tvångssyndrom?

Hos en stor del finns ett inslag av tillbaka- dragenhet, pedanteri, petimteri, hög moral-kodex och överdriven ansvarskänsla, som gör att de varken skadar andra eller glömmer att låsa dörren. En stor grupp är mobbade redan i skolan eftersom de ofta är sköra vilket andra barn snabbt märker.

Vad är det för egenskaper som avgör sjukdomens förlopp?

Det finns en intressant studie från Göteborg som tyder på att vissa förhållanden försämrar prognosen. Det är tidig debut av sjukdomen, manlig patient, mycket ritualer, mycket magiskt tänkande och avsaknad av familj och arbete.

Hur påverkas anhöriga?

De anhörigas situation kan bli oerhört jobbig och utsatt. Det är lätt att bli indragen i alla tvångs- ritualer. Tvivlet hos den sjuke kräver ständiga försäkningar. -Stängde jag av spisen? -Jag körde väl inte på någon? -Klev jag i hundbajet? Anhöriga skall inte ställa upp på dessa ständiga försäkningar, som har samma funktion som knarket hos en narkoman. Varje försäkran ger en lättnad men tenderar i längden att underhålla sjukdomen. Extrem vattenförbrukning, stora inköp av toapapper, tvål och rengöringsmedel kan bli en ekonomisk belastning för familjen. Men det jobbigaste för de anhöriga att se hur sjukdomen styr bortom allt förnuft. Anhöriga är ofta i stort behov av hjälp. De kan gå med i Riksförbundet Ananke.

Det finns flera teorier om orsaken till tvångssyndrom. Det senaste årtiondet har hjärnans singnalsubstans serotonin väckt stort intresse?

Ja, för dem som vill ge biokemisk förklaring till tvångssyndromet står serotoninet fortfarande i centrum. Men det är inte så enkelt att det totalt handlar om ett överskott eller en brist på serotonin i hjärnan. Snarare rör det sig om störningar i ett högst komplicerat samspel mellan olika nervbanor där serotonin är en av pusselbitarna. Den främsta delen av hjärnan kallas pannloben och styr det sociala beteendet och kontrollen. Det är troligt att överdriven ämnesomsättning kan leda till ångest, pedanteri och i slutändan tvångstankar och tvångshandlingar.

Finns det fler tänkbara förklaringar?

Beteendeorienterade forskare vill förklara sjukdomen med inlärning. Den sjuka har känt ångest vid något tillfälle och ett bestämt beteende har då dämpat ångesten. Nästa gång upprepas samma sak. Kopplingen mellan beteendet och ångestdämpningen blir allt starkare. Nu är det dock bara någon procent av befolkningen som upplever att ritualer kan ha en lugnande funktion. Det måste tydligen dessutom finnas en "benägenhet" att utveckla sjukdomen.

Tvångssyndromet kan ha haft ett överlevnadsvärde för människans art?

Ja, annars skulle det kanske inte finnas. Att vara rädd för bakterier, att hålla sig ren, att vara försiktig med eld eller att vara rädd för att skada sitt barn - allt det är ju vettiga tankar som skyddar oss. Problemet vid tvångssyndrom är att de här tankarna blir allt för dominerande och i sämsta fall kan ta över hela tänkandet.

Det finns exempel på att halsfluss kan utlösa tvångssyndrom?

Ja, halsfluss orsakas av en bakterietyp som kallas hemolyserande streptokocker. Hos ett fåtal barn kan streptokockerna dra i gången en process som skadar svanskärnorna i hjärnan. På så sätt kan ett tvångssyndrom utlösas.

Hur ser behandlingsmöjligheter ut vid tvångssyndrom?

De är goda. Åtta av tio som söker hjälp blir bättre eller helt bra. Beteendeterapi och läkemedelsbehandling är de två dominerande metoderna. Ibland används de i kombination, ibland var och en för sig.

Hur går beteendeterapien till?

Resultatet av beteendeterapi är bäst vid olika typer av tvångshandlingar som kontrollering-tvång och tvätttvång. Effekten är sämre vid tvångstankar. Terapin bygger på två komponenter. Exponering och responsprevention kallas de med finare ord. Vid exponering utsätts patienten i allt högre doser för det som känns obehagligt och väcker ångest. Poängen är nu att patienten inte skall ta till sin invanda tvångshandling (tex tvätta sig) för att dämpa ångesten. Gradvis skall han i stället vänja sig vid att ångesten, som snabbt brukar avta och i bästa fall försvinner. Det här momentet kallas responsprevention. Redan efter fyra till fem gånger kan man se effekt. Hela behandlingen brukar omfatta femton till tjugo tillfällen. Förbättringen är som regel bestående.

Vart vänder man sig för att få beteendeterapi?

Tyvärr är det en mycket stor brist på beteendeterapeuter. I första hand vänder man sig till sin psykiatriska sektorsmottagning för att få hjälp. Där kan man ibland få remiss till en privat- praktiserande terapeut. Behandlingen kostar 800-1200 kronor i timmen. I svårare fall kan man få ekonomiskt stöd från landsting, försäkringskassa eller arbetsgivare. Ett sätt att minska kostnaderna är att efter instruktioner engagera anhöriga i terapin. I boken "Att förstå tvångssyndrom" finns en manual för självbehandling.

Vart vänder man sig för läkemedelsbehandlingen?

Till vårdcentral eller psykiatrimottagning. Medicineringen bör helst kombineras med beteendeterapi men det är ju oftast inte möjligt av ekonomiska skäl. Resultatet av terapin blir ofta bättre om man samtidigt tar mediciner, men det är långtifrån alltid nödvändigt. De preparat som används är vissa så kallade antidepressiva läkemedel. De som har effekt vid tvångssyndrom förstärker effekten av hjärnans signalsubstans serotonin. Ungefär hälften blir hjälpta av att bara medicinering. Tyvärr återkommer symtomen vanligen när medicineringen upphör.